

10月 29日 (火) 今日の盛り付け

大皿：きびなごの唐揚げ
(1人2尾)
ハリハリ和え
柿

大碗：ごはん

小碗：肉豆腐

トレイ：牛乳



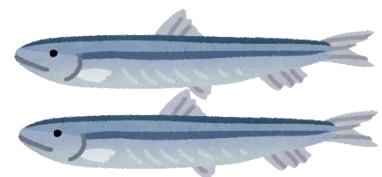
【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

きびなご

なまえ ゆらい しょせつ きびちほう と せつ
名前の由来は諸説ありますが、吉備地方でよく獲れていたからという説があり
ます。また鹿児島では帯を「きび」と呼ぶため、身体に帯をもつ小魚、すなわち
「きびなご」と名付けたという説があります。九州では「きびな」、沖縄では「す
るる」、西日本では「こおなご」と呼ばれることがあります。

しゅっせうお せいちょう ともな なまえ か さかな せいちょう ともな すがた あじ
出世魚とは成長に伴い、名前が変わる魚のことです。成長に伴い姿と味が
変わるため、名前も変化します。小魚は成長途中であることが多いため出世魚で
あることがあります。きびなごは大きいものでも全長10cmくらいで、それ
以上は成長しないため、出世魚ではありません。

あじ とくちょう たんぱく しょうひん ふく えいよう
きびなごの味の特徴は淡白で上品です。きびなごに含まれる栄養のひとつで
ある脂質には多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが含まれます。100gあた
りに含まれるカルシウムの量は鮮魚で100mg、干物で1,400mgと多くなり、
カルシウムの供給源となります。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪